



Sportbiologie



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sportbiologie

Jürgen Weineck

Sportbiologie Jürgen Weineck

Gebundenes Buch

Es ist das Anliegen dieses Buches, Sportlehrer, Trainer, aktive Sportler und Sportinteressierte über die Auswirkungen sportlicher Belastungen bzw. sportlichen Trainings auf den menschlichen Organismus zu informieren. Alltägliche Probleme wie Muskelkater, Muskelkrampf, Seitenstechen, toter Punkt u.ä. werden hier ebenso dargestellt wie die Anpassungsphänomene der verschiedenen Organsysteme an ein sportliches Training. Ebenso werden sporthygienische Fragen wie Ernährung, Substitution, Doping, die Auswirkungen von Zigarettenrauchen und Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit u.ä. ausführlich erörtert. Besonders wichtige Themenbereiche - wie z.B. das Herz-Kreislauf- oder Atmungssystem, das Zentralnerven- und Sinnessystem - werden ausführlich behandelt.

Das Buch wendet sich jedoch nicht nur an interessierte Leistungssportler, sondern auch an alle Freizeit- und Gesundheitssportler, die sich über gesundheitlich relevante Sportarten und über die Auswirkungen eines präventiven Gesundheitstrainings sowie über trainings- bzw. gesundheitsfördernde Begleitmaßnahmen wie Sauna, Massage etc. informieren wollen.

Schließlich beinhaltet das Fachbuch alle examens-relevanten sportbiologischen Problemstellungen für den Sportstudenten. Die Erstellung des Buches erfolgte in enger Anlehnung an die Inhalte des Ausbildungskataloges und stellt somit eine ideale Vorbereitungslektüre für das Staatsexamen und vergleichbare Prüfungen dar.

In der 10. Auflage wurde das Buch völlig überarbeitet und um mehr als 200 Seiten erweitert. Zahlreiche - nun farbige - Abbildungen und Tabellen wurden aktualisiert und durch neues Bildmaterial ergänzt.

 [Download Sportbiologie ...pdf](#)

 [Online lesen Sportbiologie ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sportbiologie Jürgen Weineck

1144 Seiten

Kurzbeschreibung

Die „Sportbiologie von Jürgen Weineck informiert Sportlehrer, Trainer, aktive Sportler und Sportinteressierte umfassend über die Auswirkungen sportlicher Belastungen bzw. sportlichen Trainings auf den menschlichen Organismus.

Alltägliche Probleme wie Muskelkater, Muskelkrampf, Seitenstechen, toter Punkt u.ä. werden ebenso dargestellt wie die Anpassungsphänomene der verschiedenen Organsysteme an ein sportliches Training. Ebenso werden sporthygienische Fragen wie Ernährung, Substitution, Doping, die Auswirkungen von Zigarettenrauchen und Alkoholkonsum auf die sportliche Leistungsfähigkeit u.ä. ausführlich erörtert. Besonders wichtige Themenbereiche - wie z.B. das Herz-Kreislauf- oder Atmungssystem, das Zentralnerven- und Sinnessystem - werden ausführlich behandelt.

Das Buch wendet sich jedoch nicht nur an interessierte Leistungssportler, sondern auch an alle Freizeit- und Gesundheitssportler, die sich über gesundheitlich relevante Sportarten und über die Auswirkungen eines präventiven Gesundheitstrainings sowie über trainings- bzw. gesundheitsfördernde Begleitmaßnahmen wie Sauna, Massage etc. informieren wollen.

Schließlich beinhaltet das Fachbuch alle examens-relevanten sportbiologischen Problemstellungen für den Sportstudenten. Die Erstellung des Buches erfolgte in enger Anlehnung an die Inhalte des Ausbildungskataloges und stellt somit eine ideale Vorbereitungslektüre für das Staatsexamen und vergleichbare Prüfungen dar.

In der 10. Auflage wurde das Buch völlig überarbeitet und um ca. 300 Seiten erweitert. Zahlreiche – nun farbige - Abbildungen und Tabellen wurden aktualisiert und durch neues Bildmaterial ergänzt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Über den Autor:

Prof. emerit. Dr. phil. Dr. med. Dr. hc. Jürgen Weineck war 38 Jahre am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg in der sportpraktischen Ausbildung, der Lehre und Forschung tätig. Seine wissenschaftlichen Hauptarbeitsgebiete umfassen die Sportanatomie, Sportbiologie und Sportmedizin, die Trainings- und Bewegungswissenschaft, den Gesundheitssport, den Hochleistungssport sowie den Kinder-, Jugend- und Alterssport.

Seine Hauptwerke "Sportanatomie", "Sportbiologie", "Optimales Training" und "Optimales Fußballtraining" liegen in zahlreichen Übersetzungen vor und haben weltweite Verbreitung und Anerkennung erfahren.

Download and Read Online Sportbiologie Jürgen Weineck #U2VYWGA9OKS

Lesen Sie Sportbiologie von Jürgen Weineck für online ebook Sportbiologie von Jürgen Weineck Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sportbiologie von Jürgen Weineck Bücher online zu lesen. Online Sportbiologie von Jürgen Weineck ebook PDF herunterladen Sportbiologie von Jürgen Weineck Doc Sportbiologie von Jürgen Weineck Mobipocket Sportbiologie von Jürgen Weineck EPub